





구알림서비스 신청 바로 가기



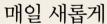


테마가 있는 서대문

'국민 주치의' 이시형 박사의 건강하게 사는 법







박경래(충현동)

홍제천을 물끄러미 바라보니 아련하게 어린 시절이 생각이 납니다. 물장구치며 놀던 시절이며 참새 잡던 그 겨울 풍경이며 10명 남짓이던 전교생이 난롯가에 앉아 고구마를 굽던 시절이며 모든 것들이 아련하게 떠오르곤 합니다.



매일같이 안산에 올라 서울 풍경을 바라봅니다. 인생 어언 일흔을 넘기고 나니 모든 것이 새롭게 느껴집니다. 인생은 덧없는 것이 아니고 새롭게 태어나는 것이기에 오늘도 그날그날을 새로운 마음가짐으로 살고자 합니다.

서대문의 풍경을 담아 보내 주세요



300자 내외의 글 참여 기간 2022. 9. 26.(월) ~ 10. 6.(목)

참여 방법 hye014@sdm.go.kr로 제출 필수 기재 사항 이름, 연락처, 거주하고 있는 동

내용

※ <서대문마당>에 게재된 원고와 사진에 한해 모바일 문화상품권을 개별 문자로 발송해 드립니다.

서대문구의 아름다운 풍경을 담은 1mb 이상의 고해상 사진과

※ 게재된 원고 및 사진에 대한 저작권 문제 발생 시 응모자에게 책임이 있습니다.







행복 100% 서대문

테마가 있는 서대문	4
서대문 동네 한바퀴	8
건강한 내일	10
영화로 경제 읽기	12
즐거운 우리 동네	14

함께 누리는 서대문

민선8기 100일, 그리고 내일	16
열린 의정	20
이달의 서대문	22
자치회관 프로그램	28
서대문 정책 돋보기	30
열린 구민기자 나·서·기	31
일상 한 컷	32
마음 한 줄	33
독자의 마음	34
독자 이벤트	35



이시형 박사 장소_안산 오름카페 앞 쉼터 **발행인** 서대문구청장 **발행일** 2022년 9월 26일

주소 서울특별시 서대문구 연희로 248 (우)03718

* <서대문마당>은 재생용지를 사용하여 제작되었습니다.

서대문구의 소식을 무료로 받아보세요

종이 소<u>식지 개별 구독 신청</u> : 이름, 주소 기재 후 hye014@sdm.go.kr로 제출



조직위원장을 맡아 활동하고 있습니다.

Q. '건강하게' 오래 사는 것이 중요해진 100 세 시대, '국민 주치의'로 유명하신 이시형 박사님의 건강 루틴도 궁금합니다.

새벽 5시쯤 일어나 씻고 밤새 움츠렸던 몸을 깨우기 위한 스트레칭을 한 뒤 조용히 앉아 명상을 합니다. 심신을 가다듬고 숨을 고르며 제가 예전부터 좋아했던 프랑스 소설가의 말을 아주 정성스럽게 되되지요. "눈이 보인다. 귀가 즐겁다. 몸이 움직인다. 기분도 괜찮다. 고맙다. 인생은 참 아름답다."라고요. 그러면 살아있다는 것 자체가 감동으로 다가옵니다. 그렇게 고마운 마음으로 명상을 끝내면 사과와 당근을 갈아 주스를 만들어 샐러드와 함께 곁들이는 것으로 아침 식사를 마칩니다. 이후 커피를 끓여와 서재에서 책을 읽고 공부를 시작합니다.

Q. 소위 '코로나 시국'에 건강을 지킬 방법은 무엇일까요?

'세로토닌적인 삶'을 살면 됩니다. 세로토닌은 행복한

기분이 들 때 뇌에서 분비하는 물질로, 햇빛을 충분히 받고 꾸준히 운동하면 많이 분비됩니다. 또 하나 중요한 것이 소중한 사람들과의 스킨십이에요. 그리고 매사 감사한 마음을 갖는 거죠. 이러한 방법이 세로토닌을 분비하게 하는 아주 좋은 습관들입니다. 그런데 생각해보세요. 우리는 코로나19로부터 단절된 일상을 살면서 외출도 못 하고, 제대로 된 운동도 할수 없게 됐고, 사람들과 만나거나 접촉할 수도 없게 됐어요. 한마디로 '반 세로토닌적인 삶'을 살고 있는 거지요. 그러니 세로토닌 분비도 떨어져 '코로나블루' 와 같은 우울감을 느끼게 되는 것입니다.

Q. 식습관으로도 세로토닌 분비를 자극할 수 있을까요?

우리가 늘 먹는 '한식'으로도 충분합니다. 나물 반찬과 김치 같은 발효 음식, 잡곡으로 채우는 양질의 탄수화물은 그야말로 건강한 밥상이지요.



하지만 문제는 벼나 채소를 기를 때 사용하는 농약, 비료 같은 화학물질 탓에 떳떳하게 건강 식단이라 말하기 어렵다는 데 있습니다. 이에 대한 해답은 유기농에 있어요. 그래서 저는 의사 가운을 벗고 몇해 전부터 충주에 있는 '장안농장'이라는 곳엘 찾아가생태순환농법을 배워 유기 농사를 짓고 있습니다. 면역력은 장이 70%, 뇌가 30% 담당하는데, 장이온전히 70%의 몫을 하려면 일단 소화를 잘 시켜야합니다. 잘 씹고 과식하지 않아야 하죠. 음식물을 씹는 저작 운동은 소화에도 중요하지만 계속해서세로토닌을 분비하는 뇌 뒷부분을 자극합니다. 반대로,면역력을 떨어뜨리는 식습관을 꼽는다면 빨리 씹고많이 먹는 거예요. 이러한 식습관은 비만이 되기 쉽죠.비만은 정확하게 면역력과 반비례 관계에 있어요.

Q. 끝으로 <서대문마당> 독자 여러분의 건강에 힘이 되는 한 말씀 부탁드립니다.

우리나라는 'K-방역'이라 칭할 만큼 정부와 국민 모두가철저하게 방역에 힘써왔지요. 정말 자랑스러운 일입니다. 하지만 그 예방법인 '면역력'에는 크게 관심을 두지 않아 안타까웠습니다. 또, 2년 동안 겪으니 사람들도 이제 무뎌진 것 같아요. 하지만 아직도 하루 수만 명씩 전염되는 이 질병을 가볍게 보아서는 안 됩니다. 건강은 늘 관심을 기울이고 꾸준히 노력해야 지켜지는 것인 만큼 앞서 말씀드린 건강 수칙을 통해 '세로토닌적인 삶'을 만들어 나가시길 바랍니다.

구민들의 건강을 책임지는 **서대문구 생활체육 명소**



서대문구는 9월 17월부터 18일까지 잠실종합운동장에서 열린 '2022 서울시민체육대축전'에서 첫 종합 우승을 차지하는 영광을 안았습니다. 올해로 16회째인 이번 대회에서 서대문구는 23개 종목에 400여 명의 구민이 출전해 농구슈팅과 볼풀농구에서 우승을 차지하고 배드민턴 등 8개 종목에서 입상하며 25개 자치구 중 가장 좋은 성적을 올렸습니다. 이토록 '생활체육에 진심인 서대문구'의 생활체육 명소를 알아볼까요?



주소 서대문구 백련사길 39 홈페이지 www.sscmc.or.kr/culture1 문의 02-360-8686~7



무장애 체육 명소

서대문문화체육회관 신관

서대문문화체육회관에는 수영장, 인조 잔디구장, 헬스장 등 다양한 공간이 갖춰져 있어 생활체육 강좌를 선택해 배우거나 소정의 이용료를 내고 시설을 이용할 수 있습니다. 특히 지난 2017년, 본 시설 뒤편으로 장애인 및 어린이의 체육활동을 지원하는 지하 1층, 지상 3층 규모의 신관이 추가로 문을 열어 이용 편의를 높였습니다. 신관 2층에는 농구나 배드민턴을 즐길 수 있는 대체육관이 자리하며, 장애인이 사용하기 편리한 샤워장과 가족 탈의실이 갖춰져 있어 눈길을 끕니다.



지역의 문화 쉼터

북아현문화체육센터

추계예술대학교를 비롯해 인근에 중·고등학교를 품어 북적북적한 북아현로에 지난해 '지역 문화 쉼터'를 표방하는 지하 2층, 지상 5층 규모의 복합문화공간 북아현문화체육센터가 문을 열었습니다. 1층에는 향긋한 커피 향이 머무는 카페와 안내데스크가, 3층에는 헬스장과 체육강좌실, 4층에는 대체육관이 자리하고 있어 다양한 생활체육 강좌를 배우며 휴식과 여가를 즐길 수 있습니다. 가장 최근 문을 연 덕분에 최신식 시설을 경험할 수 있는 것이 특징입니다.

주소 서대문구 북아현로 51

이용 시간 전일 06:00~22:00, 공휴일 휴관

문의 02-360-8660



배드민턴 고수들의 성지

궁동산체육관

궁동산체육관은 궁동근린공원 안에 자리한 실내체육관으로, 배드민턴을 즐기는 서대문 구민이라면 누구나 아는 배드민턴 마니아들의 명소입니다. 가벼운 차림과 배드민턴 라켓을 챙겨서, 따뜻한 계절에는 산책하며 자연을 즐기기 좋은 궁동근린공원을 거닐다가 궁동산자락에 자리한 체육관 안에 들어가 이웃 주민들과 경기를 펼치기 좋습니다.

주소 서대문구 연희로 11마길 86-47(궁동근린공원 내) **이용 시간** 평일 및 주말 06:00~22:00

매주 월요일, 신정 1일, 설 연휴 2일, 추석 연휴 2일 휴관 이용 가격 일반(구민) 월 28,000원, 청소년(만13세 이상~18세 이하) 16,800원, 단체(40인 이상) 19,600원, 장애인·국가유공자·기초생활수급자·12세 이하·65세 이상 14,000원

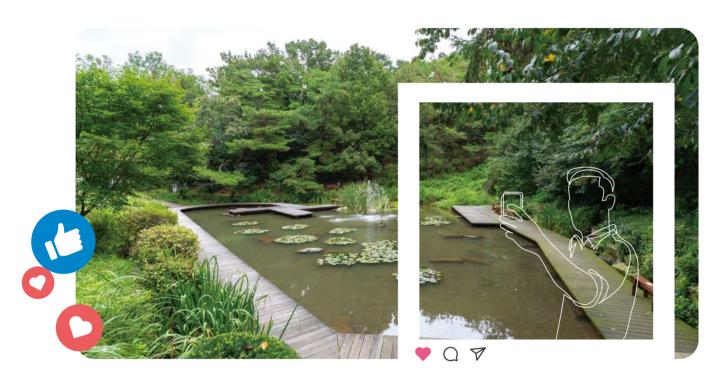
문의 02-360-8653





인생 샷 찍기 좋은 **서대문 가을 나들이 명소**

과거와 현재가 공존하고, 다양한 세대가 함께 어우러져 살아가는 서대문구. 그래서일까요? 서대문구는 어디든 짧은 일상 여행을 즐길 수 있는 명소가 되고, 멋진 사진 한 장을 남길 아름다운 풍경을 품고 있습니다.



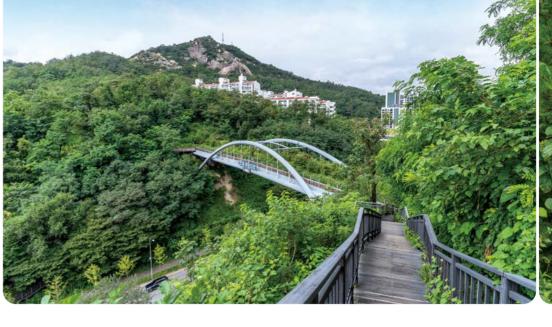
안산이 품은 비밀스러운 연못

안산 방죽

안산은 대체로 평탄하고 낮아 남녀노소 누구나 쉬엄쉬엄 오르기 좋습니다. 안산을 중심으로 7km의 순환형 산책로인 안산자락길이 조성돼 있는데, 이 자락길을 따라 걷다 보면 아기자기한 풍경과 마주할 수 있습니다. 특히 서대문구청 왼쪽으로 난 길을 따라 300여 m가량 오르다 보면 숲이 숨겨둔 보물 같은 연못, 안산 방죽을 만나게 됩니다. 연못을 둘러싼 나무 데크를 따라가면 그 끝에 얕은 파동을 만드는 분수가 조용한 숲속에 리듬을 더합니다.

위치 서대문구 연희로32길 134 오름카페에서 연희숲속쉼터 방향으로 400m 이내







안산과 인왕산을 잇는 다리

무악재 하늘다리

안산 봉수대에 올라 서울을 굽어보며 일상을 먼발치에서 사진으로 담고 내려오다 보면 종로구와 서대문구를 잇는 도로 위 하늘다리, 무악재 하늘다리를 만나게 됩니다. 단절된 자연을 생태적으로 연결해 야생동물의 이동을 돕고 생물 종 다양성을 증진하기 위한 목적으로 만든 생태 다리입니다.

1972년 3월, 통일로가 개통되면서 단절됐던 안산과 인왕산 사이 고개인 무악재 고개를 하늘에서 잇는다는 뜻에서 '무악재 하늘다리'라 이름 붙여졌습니다. 이곳은 안산을 지나 본격적으로 인왕산에 오르기 전 꼭 사진으로 남겨야 할 명소입니다.

위치 서대문구 통일로 247 서대문독립공원에서 800m 이내





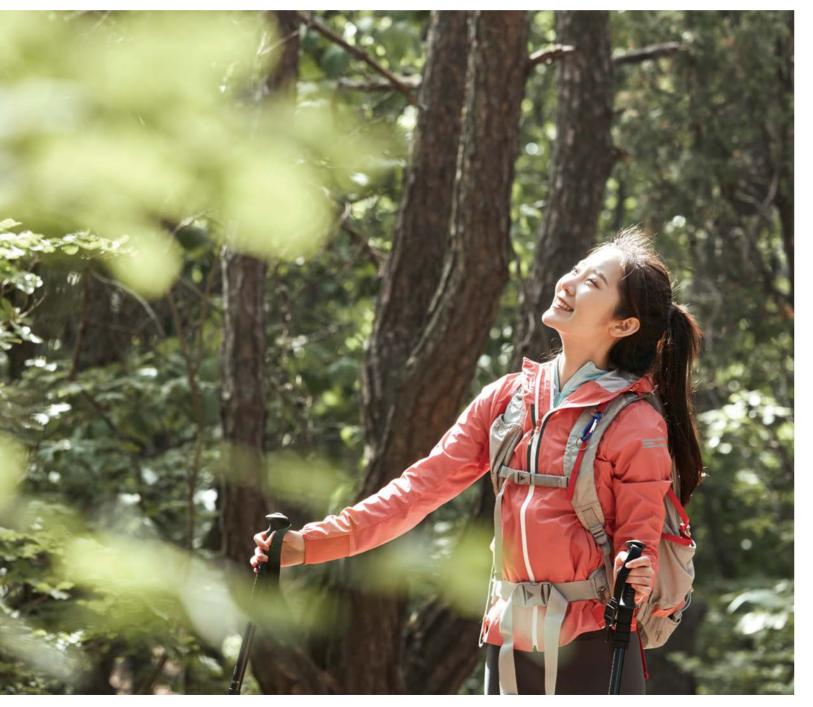
추억의 골목과 색색의 벽화 홍제동 개미마을

열심히 사는 사람들이 사는 동네라 하여 '개미마을' 이라 이름 붙은 이곳은 한국전쟁 이후 피난민들이 터를 잡으며 자연스럽게 마을이 형성된 곳입니다. 돌담과 골목, 계단에 내려앉은 세월의 흔적 위로 그림이 덧대어져 이제는 서울의 대표적인 벽화마을로 손꼽힙니다. 홍제역 3번 출구에서 마을버스를 타고 종점에 내리면 정겨운 골목 풍경이 펼쳐집니다.

위치 서대문구 세검정로4길 100-22

관절 지키는 건강한 가을 산행법

등산은 우리 몸의 뼈와 근육을 단단하게 하고 심폐 기능을 높이는 등 건강에 이롭지만, 들뜬 마음만으로 산행을 떠났다가는 자칫 부상을 입기 쉽습니다. 건강하게 이 계절을 만끽할 수 있는 가을 산행 수칙을 알아봅니다.





관절이 받는 하중 분산시키기

가을 등산로는 낙엽이 쌓여 지형을 파악하기가 쉽지 않고, 움푹 팬 곳은

습기가 차기 쉬워 낙상사고를 당할 위험이 높습니다. 등산스틱은 급경사나 미끄러운 지형에서도 균형 잡기 쉬우며, 다리에 실리는 하중을 분산시켜 체력 소모를 줄이고 무릎 관절을 보호해주는 효과가 있으므로 가을 산행 시 큰 도움이 됩니다. 배낭은 무거울수록 척추와 허리에 무리를 주기에 되도록 필요한 것만 챙겨 짐 무게를 가볍게 하는 것이 좋습니다.



스트레칭으로 유연성 높이기

무더운 여름을 지나 선선해지는 가을철에는 관절 주변의 혈류량이

감소해 근육과 인대가 뻣뻣해지는데요. 만약 준비 운동 없이 바로 산에 오르면 근육이 놀라 부상을 입을 위험이 높습니다. 따라서 관절질환 예방을 위해서는 산행 전후 10분에서 15분 정도의 충분한 스트레칭으로 체온을 높이고 긴장된 근육을 이완시키는 과정을 빼놓지 않아야 합니다. 평소 계단 오르내리기나 자전거 타기 같은 하체 운동을 꾸준히 하는 것도 안정적으로 등산을 하는 데 도움이 됩니다.



등 하산 시 적절한 자세 유지하기

산행 자세도 관절에 영향을 미칠 수 있습니다. 등산 시에는 상체를 앞으로

구부려 몸의 중심이 허리나 무릎에 무리하게 실리지 않도록 주의하며, 되도록 발바닥 면 전체가 지면에 닿게끔 디딥니다. 하산 시에는 척추 및 관절에 오는 충격이 등산 시보다 크기에 보폭을 줄여 천천히 내려오고, 발목까지 잡아주는 전문 등산화를 착용하는 것이 도움이 됩니다. 초보자라면 30분, 숙련자라면 40~50분 산행 후 10분의 휴식 시간을 갖는 것이 좋습니다.



· 시금치 프리타라 ·····

시금치에는 뼈 건강에 좋은 비타민K, 마그네슘, 칼슘, 인 등이 풍부하게 들어 있어요. 시금치를 활용한 이탈리안 가정식 요리 '프리타타'로 이색적인 가을 식탁을 차려보세요.

재료(4인분)

시금치 100g, 달걀 5개, 방울토마토 6개, 표고버섯 1개, 양파 1/2개, 체더치즈 1장, 베이컨 2줄, 우유 3숟갈, 버터 1큰술, 올리브유 3큰술, 소금 한 꼬집, 후추 적당량

만들기

● 시금치와 양파, 표고버섯, 방울토마토, 베이컨,치즈등은적당한크기로잘라준비하고, 달걀은 용기에 풀어 잘 섞은 뒤 소금과 후추로 밑간해둔다. ② 예열한 프라이팬에 버터를 녹인 뒤 양파와 베이컨을 볶다가 어느 정도 익으면 방울토마토, 표고버섯, 시금치 순으로 넣어 볶는다. ③ ②에 달걀물을 붓고 어느 정도 익으면 치즈를 얹는다. ④ 뚜껑을 덮고 약불에서 치즈가 녹을 정도로 익히면 완성!

영화 <한산> 속 **20대 80의 법칙**

옷장에 걸린 열 벌의 옷 가운데 주로 입는 옷은 두 벌 정도입니다. 평생에 걸쳐 얻는 수익은 인생의 20% 기간에 벌어들입니다. 우리 주위에서도 자주 경험하는 소위 '20대 80의 법칙'을 영화 <한산>을 통해 알아봅니다.

글 박병률 주간경향 경제부장



학처럼 둘러싸 집중 포격하라

1592년4월임진왜란발발후단15일만에왜군은한양을 점령합니다. 왜군이 해로만 확보한다면 파죽지세로 명까지 치고 들어갈 형세였기에, 조선으로는 전세를 뒤집을 압도적 승리가 필요했습니다. 그 승리가 이순신 장군이 이끈 한산대첩이었습니다. 김한민 감독의 영화 <한산: 용의 출현>은 한산대첩을 스크린에 옮긴 작품입니다. 조선을 단숨에 점령한 왜군은 대규모 병력을 부산포에 집결시킵니다. 작은 승리에

만족하며 수성하자는 원균의 제안을 이순신은 거부하지만, 앞선 전투에서 손상된 거북선은 출정이 어렵고 거북선 도면마저 왜군 첩자에 도난당한 상태입니다. 절체절명의 위기에서 이순신은 묘수를 생각해냅니다. 당시 해전은 군함끼리 충돌한 뒤상대 배로 뛰어들어 백병전을 벌이는 방식이었는데, 이는 승리를 장담하기 어려울뿐더러 이겨도 아군의 막대한 손실이 불가피했습니다. 이에 이순신은 전략을 바꿉니다. 조선 수군은 왜 보다 포가 뛰어났기에

건내량에 머물러 있던 왜군의 본진을 한산 앞바다로 유인한 뒤 조선 수군이 이들을 학처럼 둘러싸 집중 포격하는 '학의진' 전략이었습니다. 이 전략은 단숨에 왜군의 기세를 꺾고 전세를 역전시킵니다.

다수를 이끄는 소수, 파레토 법칙

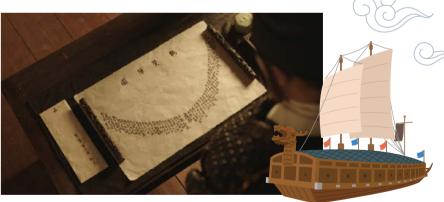
조선팔도를 유린했던 왜는 이순신 한 명을 넘지 못했습니다. 때로 한 명의 천재가 세상을 바꾸기도 합니다. 경제학에서는 이를 '파레토 법칙' 또는, 20대 80 의 법칙이라고도 합니다. 이탈리아 경제학자인 빌프레도 파레토는 어느 날 개미를 관찰하다가 전체 개미의 20% 정도만 열심히 일한다는 사실을 발견합니다. 자신의 텃밭을 살펴봤더니 완두콩 80%가 20%의 콩깍지에서 열리는 것도 알게 됐습니다. 이러한 자연현상을 근거로 주변을 둘러봤더니 경제경영의 많은 일들을 소수가 해내고 있었습니다. 소득 상위 20%가 전체 부의 80% 를 갖고 있고, 백화점에서는 상위 20%의 고객이 80% 의 매출을 올리며, 상위 20%의 소득자 혹은 법인이 전체 세금의 80%를 냅니다.

선택과 집중의 명과 암

파레토 법칙은 '선택과 집중'의 원리가 됐습니다. 1개의 기업을 집중 육성하고, 엘리트에 교육투자를 집중하는 방식입니다. 상점에 상품을 진열할 때는 제일 잘나가는 주력 상품을 매대 가장 좋은 곳에 올려놓습니다. 금융기관은 VVIP 마케팅을 만들어 소수의 자산가에게 특별한 혜택을 줍니다.

하지만 파레토 법칙에도 한계가 있습니다. 쏠림 현상이 커질수록 위험 부담도 커진다는 점이죠. 예컨대 소수의 재벌이 무너지면 한국 경제 전체가 위험해질 수 있고, 소수 엘리트가 판단을 잘못하면 국가적 위기가 올 수도 있습니다. 이순신이 노량해전에서 "내 죽음을 적에게 알리지 말라"고 말한 것도 이 때문입니다. 조선수군에서 이순신이 차지하는 비중은 너무나도 컸습니다.









서대문구 청소년 연합축제 '청청(靑廳) 에코백(ECOBACK)'

올해로 7회째를 맞이하는 서대문구 청소년 연합 축제 '청청'이 신촌 연세로 일대에서 열립니다. 특히 '환경'을 주제로 한 다채로운 행사와 공연, 전시로 꾸며져 공감을 더합니다.



장소 신촌 연세로 일대

대상 관내 청소년 및 주민 등

내용 개·폐회식, 사전대회 진행·시상, 메인무대 공연, 체험 및 전시 부스 운영 등

엔터테인먼트(메인) 청소년 및 예술가 연합퍼레이드, 복면가왕&유스파이터 공연 및 시상

힐링빌리지(버스킹) 신촌거리예술가 및 청소년동아리 버스킹 진행 등

어트랙션(체험 및 전시) 청청네컷부스, 체험부스(슈링클스 키링, 도토리캐리커쳐 외 다수)

어드벤처(게임 및 스포츠) 클라이밍, VR자전거, 레트로게임기

플랜토피아(환경 콘텐츠) 청청 공유마켓, 원데이클래스(플라스틱 베이커리, 샴푸바 외 다수)

청청어드밴티지(이벤트) 청소년 힐링캐릭터 애드벌룬 포토존, 청청부스 스탬프 투어 등

참가 방법

서대문구청 누리집 및 홍은청소년문화의집 공지사항 참조

문의

홍은청소년문화의집 🕲 02-3216-1318

'청청(靑廳) 에코백(ECOBACK)'

사전 대회에 도전해보세요!

서대문구 청소년 연합축제 '청청(靑廳) 에코백(ECOBACK)'의 주인공이 되고 싶다면, 가장 잘할 수 있는 사전 대회에 도전해보세요.





일시 2022. 10. 11.(화) ~ 10. 22.(토)

대상 서대문구 거주 또는 재학 중인 청소년

시상 2022. 10. 29.(토) 청청축제 당일 시상 예정

내용

대회 일정	대회명	모집 연령	진행 방식
10. 11.(화) ~ 22.(토)	지구를 지켜야G	9세 ~ 24세	 기후환경챌린지 어플 '데일리미션' 수행 환경보호방법 소개 및 실천 후기 작성 청청축제 당일 최종 3인 스피치대회 진행 이색 환경보호방법 스피치 영상 이메일 제출
	복면가왕	9세 ~ 24세	보컬 자유곡 1곡 영상 이메일 제출 전문가심사 및 온라인투표 진행 청청축제 당일 최종 3인 본선 진행
	서대문 유스파이터	9세 ~ 24세	1분 30초 분량의 댄스 영상 이메일 제출 전문가심사 및 온라인투표 진행 청청축제 당일 최종 3인 본선 진행
10, 10 (01)	배드민턴 대회(중등부)	14세 ~ 16세	단식 토너먼트 진행(총 32명)- 교급별 여자 8명, 남자 8명 복식 토너먼트 진행 (총 64명)-교급별 여자 8팀(16명),
10. 16.(일)	배드민턴 대회(고등부)	17세 ~ 19세	남자 8팀(16명) • 장소: 서대문청소년센터
10. 22.(토)	역사골든벨	11세 ~ 13세	 100명 모집(zoom에서 50명씩 2개 팀으로 진행) 한국사영역 퀴즈 대회 청청 축제 당일 최종 20인 본선 진행

참가 방법 서대문구청 누리집 및 홍은청소년문화의집 공지사항 참조

문의 홍은청소년문화의집 🕲 02-3216-1318

민선8기 서대문구 100일간의 행보

민선8기 서대문구가 100일을 맞이했습니다. '행복 100% 서대문'으로 거듭나기 위해 걸어온 발자취를 따라가 봅니다.



- 7. 1. 민선8기 서대문구청장 취임
- 7. 7. 민선8기 첫 서울시구청장협의회장 선출
- 7. 7. 서대문구 보육포럼 개최
- 7. 15. 지역사회 어르신 섬김 행사
- 7. 19. 푸드플랜 전통발효학교 어린이집 학부모 특강 개최
- **7. 20.~29.** 주민 숙원, 현안사업 현장 및 동 방문
- **7. 22.** 민선8기 핵심 사업의 성공적 추진을 위한 서대문 행복 100% 추진단(서백단) 출범
- 7. 26. 지속가능발전지방정부협의회 정기회의 개최



- 8. 6. 서대문구 청소년참여예산제 청소년정책제안대회 개최
- 8. 9. 수도권 집중호우로 인한 관내 침수 취약지역 현장 안전점검
- 8. 10. 유니세프 아동친화도시 상위단계 인증
- 8. 14.~15. 서대문독립페스타 개최
- 8. 26. 공공돌봄 협력체계 강화를 위한 서대문구-서울시사회서비스원 업무 협약식(자치구 제1호 협약)
- 8. 31. ~ 9. 7. 양성평등기념주간 행사 개최





- 9. 2. 서백단 공약실천계획 보고회
- **9. 5.** 역대급 태풍 발생에 따른 대책회의 및 관내 위험지대 현장 방문
- 9. 6. 청소현장근무자 체험 및 직원 격려
- **9. 8.** 6.25 참전 유공자 유족 화랑무공훈장 수여식 참석
- 9. 14. 서백단 TF 운영결과 보고회 개최
- 9. 15. 전국지체장애인지도자대회 참석
- 9. 16. ~ 17. 서대문 책으로 축제 개최
- 9. 17. 서대문구 청년친화헌정대상 종합대상 수상
- 9. 17. ~ 18. 서울시민체육대축전 참여 및 수상(종합 우승)

'서대문 행복 100% 추진단' TF 운영

○ 직제개편인사 TF

민선 8기 주요 공약 사업과 구민정책 수요를 반영한 직제개편안 도출

○ 교통혁신 TF

서부경전철과 강북횡단선 조기 착공, 간호대역 신설, 경의선 지하화와 신대학로 조성

○ 군부대이전 TF

타 지역 성공 사례 벤치마킹 및 시민주도형 사업 추진방향 제시

○ 인생케어 TF

전 생애 맞춤형 인생케어 복지서비스 제공을 위한 12개 핵심 사업 추진

○ 신통개발 TF

서북권 랜드마크 조성 등 신속하고 체계적인 재개발 추진



민선 8기 서대문구의 내일

Q. 취임하신 지 3개월이 지났는데요. 그간 구정을 이끈 소회 한 말씀 부탁드립니다.

국회의원 시절에는 지역 발전을 위해 많은 아이디어를 내더라도 집행 권한과 실행력에 한계가 있었는데, 지자체 장은 예산과 행정 집행력을 갖고 지역 사회를 구체적으로 바꿔 나갈 수 있기에 서대문에 필요한 사업을 기획하고 실천하는 과정에 매우 보람을 느끼고 있습니다.

Q. 서대문은 복지가 잘 되어있는 지역인데요. 향후 계획은 어떻게 되시나요?

우리 구는 가족돌봄청년(영 케어러)에 대한 선제적 발굴을 실시하며 복지사각지대에 놓인 청년들을 지원하기 위한 사업을 추진해오고 있습니다. 복지사각 지대 발굴 및 지원을 위한 사업을 이어나가고 지원이 필요함에도 받지 못하는 주민 분들이 없도록 선도적 지원 시스템을 마련해가겠습니다. 또한, 연령, 특성에 따른 맞춤형 복지 및 교육 사업들을 추진하여, 전 생애 인생케어 복지서비스를 제공하겠습니다.

Q. 앞으로의 개발에 대한 구민의 기대도 클 듯합니다. 공약 사업인 재개발 계획을 듣고 싶습니다.

서울시와 함께 지역 맞춤형으로 이른바 '신통 개발'을 추진할 계획입니다. 개발 초기 단계부터 공공이 적극 지원하고, 각종 심의 절차를 통합해 기존 재개발보다 3~5년 이상 기간을 줄일 수 있습니다. 이외 재개발 요건을 충족하지 못해 사업 추진이 어려웠던 소규모 주거지역 또한 함께 모아 건축하는 '모아주택, 모아타운 사업'을 통해 신속하게 이뤄내겠습니다.

유진상가와 인왕시장 일대는 2010년에도 48층 규모

건물 4개 동을 짓는 개발을

추진했다가 중단된 사례가 있지만, 현재 주민 과반수의 동의를 얻어 도심형 공공재개발 방식이 추진되고 있습니다. 유진상가는 서울시 소유의 땅으로, 인왕시장과 함께 개발을 진행하기 위해 서울시와 적극 협의하고 주민 의견도 경청하며 지역발전을 위한 개발을 이룰 수 있도록 추진하겠습니다.

Q. 경의선 철도 지하화를 통한 신대학로 조성 계획은 어떻게 이뤄질 예정인가요?

수색~서울역 경의선 지상 구간 지하화를 통해 상부 공간을 공원과 복합공간으로 조성할 계획입니다. 연세대학교 앞 경의선 철도부지에는 600면 규모의 지하주차장을 신설하고, 이 구간에 관내 9개 대학과 인근 서강대와 홍익대를 연계한 신대학로를 조성하려고 합니다. 이외 북아현~충현 구간 철도부지에는 복개 공원과 문화시설, 체육시설 등 주민 편의를 위한 시설을 조성하고, 가좌역~연세대까지의 연희 구간에는 로컬 산업 거점을 마련해 지역 발전을 촉진하겠습니다. 아울러, 신촌 상권 활성화와 이 일대 교통 흐름 개선을 위해 연세로를 차가 다니는 거리로의 원상회복을 추진하고 있습니다.

Q. 마지막으로, 다짐 한 말씀 부탁드립니다.

저는 중앙에서의 국가 운영 경험과 재선 국회의원으로 활동했기에 정책과 사업을 더욱 큰 차원에서 볼 수 있고, 서울시나 중앙정부의 협조를 원활히 이끌어내 추진력 있게 일을 해나갈 수 있습니다. 허공에 구호만 외치는 정치가 아닌 땅에 발을 딛는 실사구시의 정치 철학을 바탕으로 서대문 발전을 위해 구정을 운영해나가겠습니다.

2022 신속통합기획 **주택재개발사업 후보지를 공모합니다**

8월 29일(월)부터 10월 27일(목)까지 60일 간 '2022년 신속통합기획 주택재개발사업 후보지'를 공모합니다. 공모 대상은 1) 법령/조례상 주택정비형 재개발 정비구역 지정 요건에 맞으며, 2) 토지등소유자가 30% 이상 동의한 구역 지정 희망 지역(주거환경개선사업지역(관리형)은 토지등 소유자 50% 이상 동의)에 한합니다. 상세한 내용은 구청 누리집(홈페이지) 공시공고를 참조해주세요.

제외대상 구역

- ① 공공재개발, 모아타운, 도심공공주택복합사업 등 타 사업 후보지 또는 공모 신청 중
- ② 토지등소유자 30% 이상 반대 구역 ③전용주거지역



추천 제외 또는 선정 제외할 수 있는 구역

(구청장 사전검토 또는 선정위원회 선정과정에서 추진이 어렵다고 판단될 경우)

- ① 지난 공모(공공재개발 공모 포함) 때 미선정 사유가 해소되지 않은 구역
- ② 현금청산 대상 세대수가 많은 구역 ③ 여러 사업이 혼재된 구역

공모신청 자격 토지등소유자 동의 30% 이상 + 구청장 추천

선정 구역 수 서울시 25개소 내외(2만 5천 호 내외)

※ 최종 선정구역 수는 선정위원회에서 결정

지원사항 「2022년 3차 찾아가는 현장 상담소」 운영

- 상담 대상 공모 신청 예상구역
- 상담 내용 공모지 신청을 위한 현장 컨설팅(공모 신청 자격, 제출서류 등) 작성 방법 등
 - 정비사업 절차 및 주요 내용, 관련 법령 안내
- 신청 방법 전화(**③** 02-330-1941), 방문(서대문구청 제3별관 3층 도시재정비과) 신청

문의 도시재정비과 🕲 02-330-1941



제283회 서대문구의회 제1차 정례회 개최

서대문구의회는 9월 14일(수)부터 9월 29일(목)까지 올해 첫 정례회를 열었습니다. 각 상임위원회별 처리 안건은 다음과 같습니다.

상임위원회별 처리안건



의회운영위원회(위원장 이용준)

- ▶ 서대문구의회 의정모니터 구성 및 운영 조례안(이경선 의원 발의)
- ▶ 서대문구의회 교섭단체 구성 및 운영에 관한 규칙안(김덕현 의원 발의)

행정복지위원회(위원장 김덕현)

- ▶ 서대문구 민원업무 담당 공무원 보호 및 지원에 관한 조례안(이경선 의원 대표 발의)
- ▶ 서대문구 장애인 인권침해 및 범죄피해 예방에 관한 조례안(김덕현 의원 발의)
- ▶ 서대문구 스토킹범죄 예방 및 피해지원에 관한 조례안(김덕현 의원 발의)
- ▶ 서대문구 금연환경 조성 및 간접흡연 피해방지 조례 일부개정 조례안(주이삭 의원 발의)
- ▶ 서대문구 심폐소생술 교육 활성화에 관한 조례 일부개정 조례안(이종석 의원 발의)
- ▶ 서대문구 부조리 신고보상금 지급에 관한 조례 일부개정 조례안
- ▶ 서대문구 동 명칭 및 구역 획정 조례 전부개정 조례안
- ▶ 서대문구 성평등 기본 조례 일부개정 조례안
- ▶ 「우리동네키움센터(다함께돌봄센터)」 운영 사무의 민간위탁 동의안
- ▶ 제5기(2022~2026) 서대문구 지역사회보장계획(안) 보고의 건
- ▶ 구립 노인복지시설(2개소) 운영 사무 민간위탁 재계약 보고의 건

재정건설위원회(위원장 서호성)

- ▶ 서대문구 마을버스 재정지원에 관한 조례안 (서호성 의원 발의)
- ▶ 서대문구 도시관리공단 설립·운영에 관한 조례 일부개정조례안
- ▶ 서대문구 지역상권 상생 및 활성화에 관한 조례안
- ▶ 서대문구 서대문사랑상품권 이용 활성화에 관한 조례 일부개정조례안
- ▶ 서대문구 착한가격업소 지원에 관한 조례안
- ▶ 서대문구 공유재산 및 물품 관리 조례 일부개정조례안
- ▶ 「서대문구 노동자종합지원센터」 운영 사무의 민간위탁(재위탁) 동의안



10월 의사운영 일정 제284회 서대문구의회 임시회

10. 12.(수) ~ 10. 26.(수)

15일

- ㅇ 2022년 제1회 추경예산안 심사
- ㅇ 행정사무감사계획서 승인
- ㅇ 조례안 등 안건심사

※ 본 계획은 의장이 운영위원회와 협의한 결과 및 기타 사유 등에 따라 변경될 수 있습니다.



구의회 **24**从





서대문구의회 재정건설위원회, 현장 점검 실시

재정건설위원회(위원장서호성)는 '천연충현 도시재생사업지'현장 점검을 실시했습니다. 이날 현장에는 재정건설위원회 위원 전체가 참여, 마을해설사와 함께 '천연충현 도시재생 마을여행 탐방 프로그램'에 맞춰 주요 현장을 돌아보는 방식으로 진행했습니다. 특히 이날 의원들은 천연동 주거 밀집구역에 들어선 '골목관리소 영천(영천동 72)'을 직접 방문, 운영 현황과 주요 시설을 꼼꼼히 살폈습니다. 이에 현장에서는 음식물 감량기 및 플라스틱 파쇄기 설비 현황을 두루 살피고 실제 기기 작동 과정도 점검했습니다.

사진으로 보는 **서대문구의회**





<의원연구단체 심의위원회 개최>



<서대문구장애인체육대회 기념>



<장애인종합복지관 명절행사 참석>

문회 문회

이야기 발레 '백주의 호수' 에 초대한니다

일시 2022, 10, 29,(토) 14:00

대상 5세 이상 589명(네이버예약 선착순)

※ 상세 내용은 서대문구도시관리공단 누리집(홈페이지) 참고

서대문문화체육회관 대극장 장소

내용 안데르센 동화 '미운아기오리'를 원작으로 한

어린이 발레 공연으로, 재미있는 발레동작을 배

워보는 체험이 결합된 공연

신청 방법 2022, 10, 24.(월) 10:00부터 네이버예약

일반 5.000원/ 서대문구민 3.000원 관람료

(구민증빙자료(주민등록증, 운전면허증 등) 필참)

문의 문화체육회관

© 02-360-8566



네이버예약

향기로운 마을공간으로 떠나요!

기간 2022. 10. 4.(화) ~ 10. 29.(토)

매주 화요일 ~ 토요일

대상 마을공간에 관심 있는 서대문 구민

장소 천연옹달샘 마을활력소, 홍제커뮤니티센터,

하하호호 홍제마을활력소, 호박골마을공방

내용 이웃·가족·친구와 함께 마을공간을 알아가는

스탬프 여행

• 천연옹달샘 마을활력소: 룸 스프레이 만들기

• 홍제커뮤니티센터: 비누 만들기

• 하하호호 홍제마을활력소: 석고방향제 만들기

• 호박골 마을공방: 캄포캠핑도마 만들기

※ 체험프로그램은 각 공간별 화요일, 토요일만 진행(선착순)

신청 방법 온라인 신청

※ 상세 내용은 서대문구 사회적경제마을자치센터 홈페이지 참고

문의 서대문구 사회적경제마을자치센터

© 02-3140-8040



영천시장 야동 불금레이스에 함께하세요

일시 2022, 10, 14.(금) 17:00부터

대상·인원 MZ세대 누구나(선착순 20명)

독립문역 3번 출구에서 출발(안산자락길, 영천 장소

시장 일대)

안산에서 영천시장까지 야경을 감상하며 친구를 내용

만날 수 있는 기회

- MZ핫플레이스 영천시장에서 맛있는 음식과

쇼핑을 즐기는 소확행

- 참가자는 SNS 업로드 등 미션 수행 후 다양한

경품 및 완주인증서 증정 예정

독립문 옆 광장 → 서대문독립공원 → 전망대 → 코스 산과 책이 있는 도서관 → 메타세콰이어숲 →

무악정 → 봉수대 → 독립문역 → 영천시장 입구

→ 두레박 배송센터

참가비 1만 원

신청 방법 OR스캔 후 신청

문의 일자리경제과 (02-330-8401



영천시장 야등 불금레이스 신청 바로가기

ESG 환경지킴캠페인 실천하고 경품 받으세요

일시 2022. 10. 15.(토) 13:00부터

대상 영천시장에서 제로페이 등 모바일 결제 인증

고객(선착순 100명)

장소 영천시장 두레박 배송센터

(서울시 서대문구 독립문로 3길 22)

내용 영천시장에서 행사일 당일 한정, 모바일 결제

> 고객들에게 ESG환경지킴 캠페인 실천에 따른 제로웨이스트 경품 지급 및 ESG환경지킴 실천

방안 홍보물 배포

※ 제로웨이스트 키트(100개) 경품 소진 시 마감

참여 방법 행사 당일 영천시장에서 모바일 결제 후

행사장소 방문

문의 일자리경제과 © 02-330-8401

목지

병역명문가를 위한 혜택을 알려드립니다

근거 서울특별시 서대문구 병역명문가 예우 및 지원 에 관한 조례

대상 1대부터 3대까지 모두 현역복무 등을 성실히 마친 가문으로 병무청장으로부터 병역명문가 증을 발급 받은 가문

혜택 • 서대문구 보건소 진료비 지원

> • 자연사박물관, 서대문형무소역사관 관람료 지원

• 평생학습센터 수강료 감면(현재 무료)

• 서대문구청사 부섴주차장 요금 30% 감면

복지사각지대 위기가구를 발굴. 신고해주세요

신고 대상 • 전기, 가스, 수도요금 장기체납자 및 서비스 중지 예정가구

• 악취가 나거나 쓰레기 더미가 쌓인 가구

• 우편물, 전단지 등이 문 앞에 쌓여있는 가구

• 갑작스러운 위험(주 소득자 사망, 실직, 질병 등)으로 생활이 어려워 도움이 필요한 저소득 취약계층 가구

• 기타 복지에 대한 안내 및 지원이 절실히 필요하다고 생각되는 저소득 가구 등

신고 방법 비대면 신고: 천사톡, 천사콜(카카오톡 위기가 구 신고 채널), 구청장 직통 문자 민원 (010-3814-8272)

내방 신고: 주소지 동 주민센터 복지담당

지원 내용 공적급여(국민기초수급, 법정 차상위 등 신청 연계), 긴급지원 연계, 돌봄자원 연계(돌봄SOS 센터 등), 민간자원(후원 성금품), 스마트 돌봄 시스템(똑똑문안서비스, 서울살피미 등), 타기 관 연계(금융상담, 정신건강, 고용상담, 주거상 담 등) 서비스연계 지원

문의 복지정책과 ③ 02-330-1004 주소지 동 주민센터

'가족돌봄 청(소)년(영 궤어러)' 지원을 확대한LI다

사업 대상 질병, 장애 등의 어려움을 가진 가족을 돌봄. 부양하는 청(소)년 중 지원이 필요한 관내 청(소)년(9~34세)

지원 기준 기준중위소득 85% 이하 (상황별 한시적 100% 이하)

지원 내용 [돌봄SOS센터] 일시재가, 동행지원, 주거편의, 식사지원 등 10대 돌봄서비스 제공 연간

이용하도 확대 등

[마음돌봄키트] 고급 구급함, 마사지기,

도서상품권, 식물 키우기

[위기지원비] 교육비·간병비

[통한사례관리] 다양한 욕구에 맞는 맞춤형

통한 서비스 연계

[상담연계] 정신건강, 심리상담 등, 학습 및

진로 멘토링 등

신청 방법 주소지 동 주민센터 전화 및 방문.

천사콬(☎ 330-1004).

천사톡(카카오톡 위기가구 신고 채널)

문의 복지정책과 ③ 02-330-1355.

주소지 동 주민센터

'아이돌봄서비스' 신청하세요!

대상 서대문구 거주 만 3개월 ~ 만 12세 이하 아동

비용 기본요금 시간당 10.550원(정부지원 미해당

가정) ※ 소득수준에 따라 본인부담금 최대 90% 지원

신청 방법 아이돌봄서비스 누리집(www.idolbom.go.kr) 및 모바일 앱(아이돌봄서비스)

내용 양육 공백 가정에 아이돌보미 방문, 돌봄 활동 및 돌봄서비스 제공 등

서대문구가족센터 문의

© 02-730-7550, 322-7554, 7539 신청 바로가기



23

인플루엔자(독감) 예방 접종을 실시합니다

● 생후 6개월 ~ 만 13세 이하 어린이 (2009.1.1.~2022.8.31.)

접종 기간 2회 접종: 2022. 9. 21.(수) ~ 2023. 4. 30.(일) 1회 접종: 2022. 10. 5.(수) ~ 2023. 4. 30.(일)

※ 예방접종일정 및 접종횟수는 예진의사와 상담

접종 장소 주소지 관계없이 전국 지정 의료기관에서 무료

접종 ※ 예방접종도우미 누리집(https://nip.kdca.go.kr)

준비사항 보호자 동반(아기수첩 지참)

● 임신부 증명 서류를 제시한 임신부(산모 수첩 등)

※ 임신주수와 상관없이 접종 가능

접종 기간 2022.10.5. ~ 2023.4.30.(일)

접종 장소 주소지 관계없이 전국 지정 의료기관에서 무료

접종 ※ 예방접종도우미 누리집(https://nip.kdca.go.kr)

준비사항 임신부임을 확인할 수 있는 서류(산모수첩 등)

● 만 65세 이상 어르신(1957. 12. 31. 이전 출생자) 접종 기간

연령	대상	접종 기간	
만 75세 이상	1947. 12. 31. 이전	'22. 10. 12.(수) ~	
한 /5세 여성	출생자	'22. 12. 31.(토)	
만 70 ~ 74세	1948. 1. 1. ~	'22. 10. 17.(월) ~	
인 70 ~ 74세	1952. 12. 31. 출생자	'22. 12. 31.(토)	
만 65 ~ 69세	1953. 1. 1. ~	'22. 10. 20.(목) ~	
근 00 ~ 09세	1957. 12. 31. 출생자	'22. 12. 31.(토)	

접종 장소 전국 지정 의료기관에서 무료 접종 준비사항 주민등록증 등 사진이 첨부된 신분증

문의 서대문구보건소 예방접종실

© 02-330-1829, 1838

서대문구보건소에서 대사증후군 검진 받으세요

운영 시간 평일 월~금 09:00~18:00

대상 만 20~64세

내용 • 대사증후군 검사: 혈압, 혈당, 중성지방, 콜레스테롤, 허리둘레 등

• 체성분 검사: 체지방률 근육량 복부지방률 등

• 분야별 전문상담 및 지속적 추구 관리

• 온라인(비대면) 건강상담 채널 운영

※ 카카오톡 '서대문구 보건소 건강관리센터' 검색, 채널 추가 후

상담 진행

장소 서대문구보건소 1층 건강관리센터

주의 사항 검사 전날 밤 10시 이후 금식(소량의 생수와

혈압약은 가능)

신청 방법 사전예약 필수, 건강관리센터 전화 예약

© 02-330-8727~31

야간과 휴일에도 편리하게 '공공야간약국' 이용하세요

기간 2022. 1. 1.(토) ~ 12. 31.(토)

장소 관내약국 3개소 지정 요일 10시 ~ 익일 1시

약국명	전화번호	지정 요일	주소
대유약국	02-379-4415	365일	서대문구 모래내로 359
은하약국	02-372-1513	월~수	서대문구 명지대3길 1
정약국	02-393-3156	목~일	서대문구 신촌로 109, 1층 111-2호

참조 스마트서울맵(도시생활지도) https://

map.seoul.go.kr/smgis2/short/6N1ZE

문의 의약과 **③** 02-330-8929



스마트서울맵 (도시생활지도) 바로가기

서울형 유급 병가 지원 사업을 실시합니다

대상 입원(검진)일 기준 1개월 전부터 지급시까지 서울시 주민등록자로, 국민건강보험 지역가입자 중 기준 중위소득 100% 이하 근로 및 사업 소득자로 입원 또는 건강검진을 실시한 자

내용 질병 부상임에도 쉬지 못하는 근로 및 사업 소득자에게 유급 병가 지원

지원 1일 86,120원, 연 최대 15일 지원

- 입원 13일-입원연계 외래 3일 포함, 건강검진 1일 (미용, 출산, 요양 등 질병치료가 목적이 아닌 입원 시 비대상)

- 코로나19 예방접종으로 인한 외래치료 또는 검진 1일에 대해 한시 지원(예방 접종 후 4주 이내 외래치료 또는 검진 시 1인 1회 한해 지원)

신청 방법 주소지 관할 동 주민센터 또는

보건소 방문 신청

문의 의약과 @ 02-330-8852. 02-3140-8380

2022 지역사회건강조사를 실시합니다

일시 2022. 8. 16.(화) ~ 10. 31.(월)

대상 서대문구 만 19세 이상 성인(약 900여 명) **조사 내용** 지역 건강통계 생산을 위한 흡연, 음주 등

건강행태 문항

조사 방법 서대문구 소속 조사원이 직접 방문해

태블릿PC로 면접조사

문의 의약과 **③** 02-330-1833

가좌보건지소에서 불소양치용액을 나눠드려요

일시 매주 화·목요일 14:00~17:00

장소 북가좌1동 주민센터 3층, 가좌보건지소

구강보건실

대상 서대문 구민 6세 이상 누구나

내용 불소양치용액(가글액) 1인 1개 배부, 충치 예방 및 시린 이 완화 효과

신청 방법 신분증 지참하여 배부일자에 방문 후 수령

문의 서대문구 가좌보건지소 구강보건실

© 02-3140-8372

'우리 아이 건강 짱 만들기' 홈키트를 빌려드려요

기간 2022. 10. 5.(수)~ 매주 수요일

대상 8세 이하 자녀를 둔 서대문 구민 25가구

(선착순)

장소 북가좌1동 주민센터 3층, 가좌보건지소

건강관리실·영양상담실

내용 우리 아이 편식 예방을 위한 홈키트 대여

서비스(일주일 간 대여)

* 꾸러미 내용물: 편식예방 동화책, 편식예방 보드게임, 염도계, 버섯 키우기 키트, 편식예방 레시피북 등

※ 내용물은 변경될 수 있음

신청 방법 [전화] **③** 02-3140-8325

[방문] 가좌보건지소 3층 영양상담실

[온라인] https://band.us/@duddidrytlf 신청

문의 가좌보건지소 영양교실

© 02-3140-8325

■ 교육·행정

전공설명회 MAPO SEODAEMUN GU 'MSG 미리캠퍼스'에 방문해보세요

일시 2022. 10. 8.(토) 13:00 ~ 17:00

참가 대상 대학생진로마스터, 대학생 멘토, 학부모,

청소년

장소 신촌 파랑고래, 창천문화공원

내용 • 서대문구와 마포구 콜라보 전공설명회

• 20개 대학교, 50개 전공 참여

• 1:1 맞춤형 진로 진학 설계 상담

방법 서대문진로직업체험센터 누리집 신청

(사전예약제)

문의 서대문진로직업체험지원센터

© 02-395-1318

2022년 무료 정보화교육을 실시합니다

신청 기간 2022. 10. 24.(월) ~ 10. 28.(금)

※ 교육 선정일: 10. 31.(월) 15시 예정

교육 기간 2022. 11. 3.(목) ~ 11. 30.(수)

교육 대상 만 55세 이상 서대문 구민

신청 방법 서대문구청 누리집(www.sdm.go.kr) 또는

전화 신청(02-3140-8336)

	70			
편성반	교육 기간	시간	교육 수단	교육 장소
스마트폰 기초		09:30~12:00		
스마트폰 동영상 편집	11/7 ~ 30	13:00~15:30	대면 (정원 각	
PC 사진 편집 (포토스케이프)	(월, 수)	15:30~18:00	30명) ※코로나19	구청 5층 전산교육장
컴퓨터 기초부터 인터넷 기초까지		09:30~12:00	상황에 따라 비대면 교육 으로 전환될	선선보육경
스마트폰 기초	11/3	13:00~15:30	수 있음	
스마트폰 활용	~ 29	15:30~18:00		
SNS 활용(카카오톡, 인스타그램)	(화, 목)	13:00~15:30	대면 (정원 각	홍은1동 자치회관
스마트폰 사진 편집		15:30~18:00	20명)	컴퓨터실

※ 모든 스마트폰 교육은 안드로이드로 진행됩니다.

문의 스마트정보과 ◎ 02-3140-8336

'인권과 가까워지는 시간' 서대문구 주민 인권교육을 운영합니다

교육 일시 2022. 10. 18.(화), 10. 20.(목) 총 2회

교육 방법 외부 전문강사 강의

교육 장소 구청 6층 대강당(18일), 3층 대회의실(20일)

모집 대상 인권에 관심이 있는 주민 누구나 모집 인원 회차별 100명 이내 선착순

수강료 무료

교육 과정

문의

일시	주제	감사
10. 18. (화) 오후 4 ~ 6시	행복한 삶과 가정 만들기 - 생명사랑과 인권	유영권 연세대학교 상담코칭센터장 및 전임교수
10. 20. (목) 오후 7 ~ 9시	영화로 만나는 인권 감수성	원은정 한국청소년센터 대표

신청 기간 선착순 인원 마감 시까지

신청 방법 방문, 전화, 전자우편, QR코드로 신청

※ 전화 신청의 경우 신청서 상 개인정보 제공 및 신청 의사 동의 확인 후 접수 가능※ 코로나19 확산 상황에 따라 교육 방법 및

감사담당관 ◎ 02-330-1158



인권교육 신청 바로가기

'씹는 즐거움, 행복한 100세' 구강교실 수강생을 모집합니다

일시 2022.10. 4.(화), 11.(화), 18.(화)

10:30 ~ 11:30

장소 북가좌1동 주민센터 2층, 문화3교실 대상 서대문 구민 60세 이상 어르신 누구나 내용 노년기 구강건조증 예방을 위한 입 체조 및 잇몸 마사지법, 치주질화 증상 및 예방법.

구강관리용품 배부 및 사용법 안내

신청 방법 방문 접수 및 전화 예약

※ 회차 별 20명 선착순 마감

문의 가좌보건지소 구강보건실 **③** 02-3140-8372

꼬리에 꼬리를 무는 변화 이야기에 함께하세요

교육 일시 2022. 10. 19.(수) ~ 10. 28.(금)

10:00 ~ 13:00

※ 매주 수, 금 총 4회 교육으로 진행

접수 기간 2022. 10. 4.(화) ~ 10. 14.(금)까지

대상 사회적경제, 마을공동체에 관심 있는

주민 누구나

장소 서대문구 사회적경제마을자치센터

(서대문구 수색로43)

내용 나의 관심과 참여로 변화하는 일상, 지역, 우리의 사회적경제·마을공동체 이야기

※ 과정별 일정과 내용은 사회적경제마을자치센터

홈페이지 참조

수강료 무료

신청 방법 온라인(구글 링크) 신청

문의 사회적경제마을자치센터

© 02-3140-8026



교육 신청 바로가기

'혼자, 또 같이' 1인 가구 영양교실을 운영합니다

일시 2022. 10. 18.(화), 25.(화)

대상 서대문구에 거주 중인 1인가구

장소 북가좌1동 주민센터 4층, 가좌보건지소 영양교실

내용 간단하고 맛있는 한 그릇 음식 만들어보기, 영양소 5군이 들어간 영양밥 만들어보기 등

신청 방법 [전화] **③** 02-3140-8325

[방문] 가좌보건지소 3층 영양상담실

[온라인] https://band.us/@duddidrytlf 신청

문의 가좌보건지소 영양교실

© 02-3140-8325

상거래용 계량기(저울) 정기검사실시

기간 2022, 10, 5.(수) ~ 11, 4.(금) 10:00 ~ 16:00

장소 계량기(저울)를 사용하는 영업장 소재지의

관할 동 주민센터

※ 동별 일정은 구청 홈페이지 고시공고 참고

검사 대상 형식승인을 받은 10t 미만의 상거래용

비자동저울 (판수동 저울, 접시지시 및 판지시

저울, 전기식 지시저울)

※ 정기검사를 받지 않은 저울을 사용한 경우 100만 원 이하 과대료 부과(계량에 관한 법률 제76조제2항제13호)

문의 일자리경제과 ◎ 02-330-1924

2022년 가정용 친환경 보일러 설치를 지원해드립니다

신청 기간 연중(예산 소진 시까지)

지원 대상 일반 가정용 보일러를 가정용 친환경보일러로 금년도에 교체한 자 또는. 교체 예정인 자

> ※ 일반 가정용 보일러: 설치 의무화 시행일(`20. 4. 3.) 이전 설치한 가정용 보일러

지원 금액 일반 가정 10만 원, 기초생활수급자/ 차상위계층 60만 원

신청 방법 - 서대문구청 기후환경과로 직접 방문하여 제출

- 우편 신청

- 온라인시스템(www.greenproduct.go.kr/boiler) 신청

※ 자세한 사항은 홈페이지 공지사항 참고

문의 기후환경과 **③** 02-330-1547





4분기 자치회관 프로그램을 소개합니다

삶에 즐거움을 더할 다양한 자치회관 프로그램이 주민 여러분을 기다립니다.

홍은2동 자치회관 프로그램 수강생 모집 (2022년 4분기)						
대상	정원	강좌명	강의시간	강의실	수강료 (3개월)	재료비 (3개월)
유아	12	유아발레(6~8세)	월 15:00 ~ 17:00	대강당	75,000	_
청소년	12	K-POP 방송댄스(초등)	수 17:00 ~ 17:50	대강당	60,000	-
8 포킨	12	재미있는 창의미술 (7~10세)	화 14:00 ~ 15:30	예술교실	60,000	30,000
	12	나만의 캘린더 만들기(오일파스텔)	화 18:30 ~ 20:20	예술교실	60,000	30,000
	12	우쿨렐레	화 10:00 ~ 11:30	예술교실	60,000	-
성인	20	웰빙밴드 림프순환운동 (10, 11월 운영)	화 19:00 ~ 20:30	대강당	50,000 (2개월분)	-
6L	24	댄스스포츠	수, 금 13:30 ~ 15:00	대강당	75,000	-
	12	캘리그라피	수 10:00 ~ 11:30	예술교실	60,000	10,000 (교재비)
	12	한문서예 (성인)	목 13:00 ~ 15:00	예술교실	60,000	-
어르신	12	한문서예 (어르신)	월 10:00 ~ 12:00	예술교실	60,000	-

※ 위 강의 외 기타 프로그램 및 자세한 내용은 홍은2동주민센터 누리집(홈페이지)을 참고해 주시기 바랍니다.

개설 강좌 위 강좌 외 요가, 라인댄스, 웰빙댄스, 월요탁구 등 총 20개 강좌

운영 기간 2022. 10. 4.(화) ~ 12. 26.(월) (공휴일 제외)

접수 기간 2022. 9. 15.(목)부터 선착순 마감(첫날은 홍은2동 주민만 접수)

접수 장소 홍은2동주민센터 2층 자치회관 사무실

공지사항 신청 인원이 정원의 50% 미달 시에는 폐강될 수 있으며 수강료는 전액 환불됩니다. 교재비,

재료비는 강사님께 직접 납부 바랍니다. 자치회관과 강사의 부득이한 사정으로 휴강할 수 있

습니다.

문의 © 02-330-8506, 8786

※ 위 프로그램 외 다양한 프로그램이 개설돼 있으니, 각 동주민센터 누리집(홈페이지)을 참고해 주시기 바랍니다.

4분기에 신설되는 신규 프로그램!

	충현동 자치회관 '신규' 프로그램 (10 ~ 12월 운영)							
대상	정원	강좌명	강의시간	장소	수강료 (3개월)	재료비 (3개월)		
초등	10	생명과학	화 16:00 ~ 17:00	자치회관 3층	75,000	45,000		
성인	10	캘리그래피	금 10:00 ~ 12:00	다목적실	무료 (특화 2개월)	40,000		

※ 위 강의 외 기타 프로그램 및 자세한 내용은 충현동주민센터 누리집(홈페이지)을 참고해 주시기 바랍니다.

운영 기간 2022. 10. 4.(화) ~ 12. 30.(금) (공휴일 제외) 접수 기간 2022. 9. 15.(목)부터 선착순 마감

접수 장소 충현동 자치회관 2층 접수실 및 사무실 **문의 ◎** 02-330-8172

천연동 자치회관 '신규' 프로그램 (10 ~ 12월 운영)					
대상	정원	강좌명	강의시간	장소	수강료(3개월)
서이	10	힐링요가A	월, 수 10:00 ~ 11:00	자치회관 2층	75,000
성인	10	힐링요가B	월, 수 11:00 ~ 12:00	두루방	75,000

※ 위 강의 외 기타 프로그램 및 자세한 내용은 천연동주민센터 누리집(홈페이지)을 참고해 주시기 바랍니다.

운영 기간 2022, 10, 4.(화) ~ 12, 30.(금) (공휴일 제외)

접수 기간 2022. 9. 19.(월)부터 천연동 주민 우선 접수, 22.(목)부터 타동 주민 접수 가능(선착순 마감)

접수 장소 천연동 자치회관 접수실 1층 문의 ◎ 02-330-8283, 8949

홍제1동 자치회관 '신규' 프로그램 (10 ~ 12월 운영)							
대상	정원	강좌명	강의시간	장소	수강료 (3개월)	재료비 (3개월)	
유아	15	아동미술(6~7세)	화 15:00 ~ 16:00		60,000	10,000	
초등 1~3학년	15	아동미술(초등)	화 16:00 ~ 17:00	자치회관	60,000	10,000	
	20	일본어 기초	월, 금 9:30 ~ 10:30		90,000	-	
성인	15	통기타	수 10:00 ~ 11:30		72,000	통기타 지참	
	12	한문서예	목 10:00 ~ 12:00		72,000	별도 공지	
어르신	30	노래교실	금 14:00 ~ 15:30	자치회관 5층 강당	60,000	-	

※ 위 강의 외 기타 프로그램 및 자세한 내용은 홍제1동주민센터 누리집(홈페이지)을 참고해 주시기 바랍니다.

운영 기간 2022. 10. 4.(화) ~ 12. 30.(금) (공휴일 제외) **접수 기간** 2022. 9. 19.(월)부터 접수(선착순 마감)

접수 장소 홍제1동 주민자치회관 3층 문의 ◎ 02-330-4376, 4374

※ 위 신규 프로그램 외 더욱 다양한 프로그램은 동 주민센터 누리집(홈페이지) 을 참고해 주시기 바랍니다.



2022 서대문구 주민자치회 주민총회

지난 7월부터 시작된 '2022년 서대문구 동 주민자치회 주민총회'가 10월 24일까지 열립니다. 주민자치회의 활동을 통해 수립한 동 자치계획과 의제를 주민 스스로 결정하는 최종 결정 회의로. 해당 동 주민이면 누구나 참여가 가능합니다.

「민선8기, 주민자치회와 통(通)하다」를 통해서 우리구의 새로운 도약을 위한 사업계획을 발표하는 시간도 함께 진행될 예정이오니 주민 여러분의 많은 참여를 부탁드립니다.



10월 동별 주민총회 일정안내

※ 동 주민총회는 유튜브로 생중계됩니다. 홍제3동, 남가좌2동은 개최 완료했습니다.

천연동

10.06.(목) 17:00

주민센터 2층 다목적실

© 02-312-8283, 02-330-8283



© 02-330-8470, 02-330-6767

홍은1동

신초동

10. 22.(토) 13:00

창천문화공원

© 02-330-8196, 02-330-8764



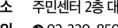
홍은2동

10.22(토) 10:00

주민센터 2층 대강당

10.08.(토) 14:00

홍은1동 중앙소공원





여희동

10. 14.(금) 16:00

자치회관 3층 다목적실

© 02-330-8464, 02-330-8250



10.15.(토) 14:00

주민센터 3층 대강당

© 02-330-4307, 02-330-8521

홍제1동

10.24.(월) 17:00

자치회관 5층 대강당

© 02-330-4372, 02-330-8404

10.07.(금) 17:00

북가좌1동

주민센터 4층 강당

© 02-330-8186, 02-330-8560

홍제2동

10.19.(수) 17:30

주민센터 4층 대강당

© 02-330-8436, 02-330-8689

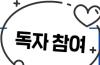
북가좌2동

10.15(토) 10:00

서서울새마을금고 3층

© 02-330-4920, 02-3140-8078

김조은



'정보공개'로 열린 서대문구 함께 만들기



우리나라의 공공기관은 모두 '정보공개' 제도를 운영합니다. 구 정보는 '정보공개청구'를 요청할 수 있으며, 행정안정부의 '정보공개포털' (www.open.go.kr)에서 필요한 정보를 특정해 요청하거나 구청. 주민센터 등에서 수기로도 접수할 수 있습니다. 주요 업무계획이나 예산, 계약, 복지, 재개발·재건축 추진 내용 등 주민이 꼭 알아야

할 정보는 서대문구 누리집 (www.sdm.go.kr) '행정정보공개' 메뉴에서 언제든 확인할 수 있습니다. 서대문구는 2019년 정보공개 활성화 TF를 구성하고, 정보공개 교육과 민-관-구의회 공론장 등을 여는 노력을 펼쳐 1년 만에 25개 구 가운데 공개율 1위를 기록했으며, '2021 행안부 정보공개 종합평가'에서 전국 기초 지자체 중 최우수 기관에 선정되기도 했습니다. 올 10월부터는 '올해의 우수 사전정보공개' 온라인 투표를 진행합니다. 우리 구의 정보가 더욱 빠르고 자세하게 공개될 수 있도록 주민 여러분의 소중한 의견을 기대합니다.

, 대문마당 참여 기간 2022. 9. 26.(월) ~ 10. 6.(목) 서대문구민이라면 누구나

11월호 주제

- ① <서대문마당>에 실린 교육, 사업 등 참여 후기
- ② 우리 동네 이웃 칭찬하기

hye014@sdm.go.kr로 제출 참여 방법

필수 요건

● 주제 적절성(위 주제 중 택1) ② 원고 분량(800자 내외)

③ 관련 사진 ④ 이름, 거주하고 있는 동, 연락처 기재

※ 다섯 작품을 선정하여 모바일 문화상품권을 문자로 보내드립니다. 단, 필수요건이 미비한 원고는 선정이 불가합니다. (게재작은 5만 원 상당, 미게재작은 3만 원 상당)

10월호 **일상 한 컷**

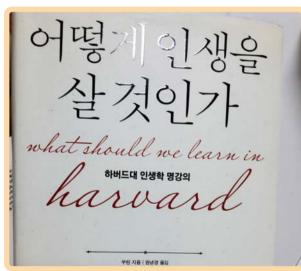
일상 한 컷

#나의 인생책



한주영(북가좌2동)

배가 고픈지 책만 보면 입으로 씹고 뜯던 우리 딸의 인생 첫 책 <누구야 누구>는 온통 잇자국이 가득합니다. 이제 조금씩 한글을 읽을 수 있게 된 우리 딸. "딸아, 이제 책 먹지 말고 읽자. 지식에게 양보하자."



박지은(연희동)

인생을 살면서 더 나은 나로 거듭나기에 충분한 지혜를 주는 책입니다. 논어처럼 어렵지 않고, 역경과 도전에 직면했을 때 주도적으로 성공을 이끌어낸 하버드 졸업생들의 일화를 엿볼 수 있어요. 올가을 꼭 읽어보시길 추천합니다.

-11월호 주제어-

새로운 도전



참여 기간

2022, 9, 26.(월) ~ 10, 6.(목)

참여 방법

주제어와 관련된 사진과 사연을 200자 내외로 hye014@sdm.go.kr로 제출

필수 기재 사항 이름, 거주하고 있는 동, 연락처

※ 게재된 원고에 한해 모바일 문화상품권을 개별 문자로 발송해 드립니다.

지난 호 <서대문마당> 어떻게 보셨나요?



9월호 소감

유익한 생활 건강 정보의 창구

구정을 알기 위해 월말에는 항상 <서대문마당>을 챙겨봅니다. 이달에는 구민의 건강 증진을 위해 게재된 '가을철 눈 건강주의보'기사를 보고 환절기 눈 건강관리를 위한 방법에 대해 꼼꼼하게 읽었습니다. 유익한 정보에 감사를 드리며, 향후에도 건강 관련 정보를 많이 접할 수 있길 기대합니다.

양승택(남가좌동)

구민이함께 만드는 소식지

이번 호에는 특히 독자 참여 코너가 다양해 흥미로 웠어요. 구민기자 내용도 유익했고 '일상 한 컷'의 생명 탄생의 모습도 감동이었어요. 게재된 멋진 시 덕분에 마음도 즐거웠습니다. 여러 응모 코너에 참여해 보는 경험도 재미있네요. 앞으로도 더욱 다양한 구민 참여로 함께 만들어 가는 <서대문마당>이 되길 바랍니다.

이선주(홍제동)

<서대문마당> 어떠셨나요?

읽으신 소감(인상 깊은 글, 함께 나누고 싶은 이야기 등)을 간략히 남겨 주세요.



2022, 9, 26.(월) ~ 10, 6.(목)

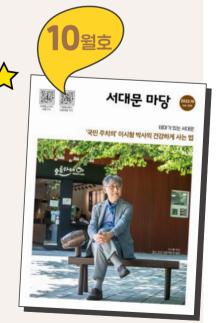
필수 기재 사항

이름, 거주하고 있는 동, 연락처

※ 게재된 원고에 한해 모바일 문화상품권을 개별 문자로 발송해 드립니다.



'마음 한 줄' 참여 바로 가기



독자 여러분의 **마음을** 보여 주세요

· 주제 제한 없음(일상 이야기, 미담 사례, 시, 사진 등)

· 분량 A4 1장 이내 글과 사진

· 필수 기재 사항 이름, 거주하고 있는 동, 연락처

· 보내실 곳 hye014@sdm.go.kr 또는 우편(서울시 서대문구 연희로 248, 서대문구청 5층 홍보과, 우편번호 03718)

※ 게재된 원고에 한해 모바일 문화상품권을 개별 문자로 발송해 드립니다.(글과 사진이 함께 게재될 경우 / 글만 게재될 경우 금액 상이)

※ 게재된 원고 및 사진에 대한 저작권 문제 발생 시 응모자에게 책임이 있습니다.

아름다운 치유사들

함분희(홍은동)

독자 참여

어쩌다 빈손이 되어버린 노후에 허리 협착증과 합병증이라는 반갑지 않은 손님이 찾아와 극심한 고통에 시달려야 했습니다. 자기 연민과 혐오로 스스로 마음의 문을 닫고 살았습니다. 그러던 중 주민센터 복지사분이 여러 번 전화를 걸어와 도움의 손길을 내밀었지만, 피폐해진 모습을 타인에게 들키고 싶지 않아 거절했습니다.

그러다가 극단적인 선택을 준비하며 마지막으로 복지사분들의 방문을 받아들였습니다. 그들의 따뜻한 위로 앞에서 제 고집은 무너졌습니다. 이후 복지사분들은 오랜 시간 여러 번 방문하시어 다양한 지원과 따뜻한 관심을 가져 주셨고, 제 안에서는 살고 싶다는 소망이 생겨났습니다. 지금은 거의 회복해 마음에 쌓인 우울한 감정이 흩어지고, 세상 풍경이 보이기 시작했습니다. 사람들 틈에 섞여 홍제천을 걸으며 살아있다는 것에 행복감을 느꼈습니다.

이제 저는 내심원의 뜰에 커다란 느티나무 한 그루를 심고 싶습니다. 나무 위로 날마다 까치가 날아와 반가운 소식을 전하면 그 기쁨을 누군가와 나누고 싶습니다. 서대문구 주민센터 복지사 선생님들의 선한 영향력이 사랑의 씨앗이 되고 싹을 틔워 나무가 되고 큰 숲이 되면, 그 그늘 아래에서 고단한 사람들이 휴식과 평화를 누리길 소망합니다. 도움 주신 분들의 사랑을 늘 기억하겠습니다.

문득 바라본 하늘이 참 아름답습니다.

'구 알림서비스' 신청하고 설문조사에 참여해주세요!



서대문구는 '구 알림서비스' 신청 구민 대상으로 유익한 정보를 카카오톡 알림톡 혹은 문자로 발송해드리고 있습니다. 구 알림서비스를 구독 신청하신 후, 간단한 설문조사에 참여해주신 분들께는 소정의 선물을 드립니다.



참여자(100명)를 추첨하여 모바일 문화상품권을 드립니다.



참여기간

2022. 9. 26.(월) ~ 10. 24.(월)

당첨발표

2022. 10. 31.(월)

서대문구청 홈페이지에 당첨자 게시 및 경품 문자 발송

이벤트 바로 가기

구 알림서비스를 신청해주셔야 이벤트에 응모됩니다.



지구를 위한

올바른 분리배출은 계속 됩니다!



생활폐기물(종량제, 음식물, 재활용) 분리 배출 안내

- 종량제 봉투에 음식물, 재활용품, 비닐 등을 혼입하면 안됩니다
 - 재활용 가능한 품목은 재활용품으로 분리 배출해주세요
- 도자기류, 유리류, 깨진 병 등 불연성 쓰레기는 특수규격봉투에 버려주세요
- 생활폐기물 및 음식물쓰레기 혼합 배출 시 10만원. 규격봉투 미사용 시 20만원의 과태료가 부과될 수 있습니다.

문의 서대문구청 청소행정과 ◎ 02-330-1376

구성상 직통 문

직통 문자 민원 운영 서대문구청장이 우리 서대문 구민의 민원사항을 직접 처리하고 답변드립니다. 고충·건의·불편사항이 있으시면 아래 번호로 문자 보내주세요

010 - 3814 - 8272(빨리 처리)

문의 서대문구청 직소민원실 © 02-330-1704